ارتقای فرهنگ گرایش به ورزش در بدنه جامعه

پایه‌گذاری سالمندی سالم با عادت به حرکات نرمشی

بخش دوم

۲۶ مهر روز جهانی تربیت بدنی و ورزش نام دارد. واژه ورزش که از دیرباز معنای تمرین و ممارست داشته، به هنگام تصویب «قانون ورزش اجباری در مدارس» در ۱۶ شهریورماه ۱۳۰۶ خورشیدی به‌طور رسمی به معنای امروزی، وارد قاموس واژگان دولتی ایران شده است. ورزش کردن هم باعث سلامتی و شادابی می‌شود هم سبب تقویت عملکرد ذهن انسان می‌گردد. جدا از اینکه باید آن را برای تمام روزها یا حداقل ۳ روز در هفته انجام داد، می‌توانید در این روز از سال، تمام همکارانتان را برای یک ورزش دسته‌جمعی مثل پیاده‌روی، کوهنوردی و یا حتی فوتبال تشویق کنید و باعث تشویق و گسترش آن در بین افراد جامعه شویم.

چرا فعالیت بدنی انتخاب خوبی در دوره سالمندی است؟ اگر به تغییرات فیزیولوژیکی که طی دوران سالمندی اتفاق می‌افتد توجه کنیم؛ درمی‌یابیم که تمام دستگاه‌های تشکیل‌دهنده بدن با کاهش عملکرد روبه‌رو می‌شوند. سالمندی با کاهش توده عضلانی، افزایش توده چربی، کاهش عملکرد قلبی عروقی و ظرفیت تنفسی، اختلالات حرکتی و غیره همراه است. پژوهش‌های مختلف علمی نشان داده که با فعالیت روزانه منظم می‌توان از همه این مشکلات جلوگیری کرده و روند سالمندی و پیری را به تأخیر انداخت. حتی اگر پیر هم شوید نسبت به فرد کم‌تحرک از کیفیت زندگی بهتری برخوردار خواهید بود. تحقیقات نشان داده‌اند که ورزش بهترین دارو است، چون تمام دستگاه‌های بدن را به چالش کشیده و به‌تدریج باعث حالت هموستاز بهتر بدن در برابر محرک‌ها می‌شود.

اشاعه فرهنگی و رونق اقتصاد ورزشی، نیاز جامعه

ورزش یکی از بااهمیت‌ترین ارکان در پیشرفت جامعه است. امربه‌معروف و نهی‌ازمنکر، فقط نهی‌ازمنکر نیست؛ امربه‌معروف و کارهای نیک هم هست. برای جوان، درس خواندن، عبادت کردن، اخلاق نیک، همکاری اجتماعی، ورزش صحیح و معقول و رعایت آداب و عادات پسندیده در زندگی، همه جزو اعمال خوب است. برای یک مرد، برای یک زن و برای یک خانواده، وظایف خوب و کارهای بزرگی وجود دارد. هر کسی را که شما به یکی از این کارهای خوب امر بکنید به او بگویید و از او بخواهید امربه‌معروف است.

مدیرعامل مؤسسه ذهن و جسم برتر: فرهنگ ما مبتنی بر دین اسلام و تمدن غنی ایرانی است؛ بنابراین تحرک و نشاط برای برخورداری از سلامت جسمی و روحی هم بخشی از فرهنگ محسوب می‌شود؛ بنابراین فرهنگ ورزش به منظور ارتقای سطح سلامت فردی و اجتماعی باید ارتقا یابد.

محمد گلریز شیرازی، مدیرعامل مؤسسه ذهن و جسم برتر می‌گوید: «از آنجا که فرهنگ ما مبتنی بر دین اسلام و تمدن غنی ایرانی است؛ بنابراین تحرک و نشاط برای برخورداری از سلامت جسمی و روحی هم بخشی از فرهنگ محسوب می‌شود؛ بنابراین فرهنگ ورزش به‌منظور ارتقای سطح سلامت فردی و اجتماعی باید ارتقا یابد.»

وی در ادامه می‌افزاید: «نهادینه شدن فرهنگ ورزشی در بین آحاد مختلف جامعه به‌نوعی در بند شش سیاست‌های کلی سلامت که از سوی رهبر معظم ابلاغ شدند به‌وضوح تأکید شده و وظیفه مردم و مسئولین را زیاد می‌کند که مردم را باید بر آن دارد که برای برخورداری از سلامت جسمی و روحی (ذهنی) ورزش را در کنار تغذیه سالم در برنامه‌های خود بگنجانند تا هر فردی نقش خود را در پدید آمدن جامعه‌ای سالم ایفا کند؛ بنابراین در اینجا عزم ملی همان انگیزه مردم برای داشتن جسم و روح (ذهن) سالم برای ایرانی سالم و بانشاط است.»

گلریز شیرازی در پایان صحبت‌های می‌گوید: «با توجه به اساسنامه مؤسسه ذهن و جسم برتر، به‌زودی متخصصین فرهنگی ورزشی به نهادها، ارگان‌ها، شرکت‌ها، سازمان‌ها، اداره‌ها، کارخانه‌ها، تشکل‌های مردمی و هر جایی که با ورزش به شکوفایی می‌رسد، معرفی می‌شوند.»

غلبه بر پدیده بیولوژیکی سارکوپنیا در سنین پیری

سارکوپنی از دست دادن توده عضلانی و قدرت اسکلتی در نتیجه افزایش سن است.

اگر سالمندی مریض شد و در بیمارستان بستری شد، از او استراحت بیشتری نخواهید، یا دراز بکشد و استراحت کند و از رختخواب خارج نشود. دراز کشیدن به مدت یک هفته حداقل ۵ درصد از توده عضلانی را از دست می‌دهد و فرد نمی‌تواند عضلات خود را بازیابی کند. معمولا بسیاری از سالمندانی که دستیار استخدام می‌کنند، سریع‌تر عضله خود را از دست می‌دهند.

سارکوپنی از پوکی استخوان وحشتناک‌تر است با پوکی استخوان، فقط باید مراقب باشید که زمین نخورید، درحالی‌که سارکوپنی نه‌تنها کیفیت زندگی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، بلکه باعث افزایش قند خون به دلیل توده عضلانی ناکافی می‌شود.

سریع‌ترین از دست دادن آتروفی عضلانی در عضلات پاها است، زیرا زمانی که فرد نشسته یا دراز کشیده است، پاها حرکت نمی‌کنند و قدرت عضلات پاها تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد. این موضوع اهمیت ویژه‌ای دارد.

مسعود خزایی، متخصص ارتوپد تأکید دارد: «شما باید مراقب سارکوپنی باشید. بالا و پایین رفتن از پله‌ها، دویدن و دوچرخه‌سواری همگی ورزش‌های عالی هستند و می‌توانند حجم عضلانی را افزایش دهند. برای کیفیت زندگی بهتر برای همه در دوران پیری حرکت کن، ماهیچه‌هایت را هدر نده. پیری از پاها شروع می‌شود. پاهای خود را فعال و قوی نگه دارید. افزایش سن و پیری روزانه، پاهای ما باید همیشه فعال و قوی بمانند.

اگر فقط ۲ هفته پاهای خود را حرکت ندهید، قدرت واقعی پای شما ۱۰ سال کاهش می‌یابد؛ بنابراین ورزش منظم مانند پیاده‌روی بسیار مهم است. پاها نوعی ستون هستند که تمام وزن بدن انسان را تحمل می‌کنند. هر روز پیاده‌روی کنید.

وی در ادامه می‌افزاید: «جالب اینجاست که ۵۰ درصد استخوان‌ها و ۵۰ درصد ماهیچه‌های یک فرد در پاها هستند. بزرگ‌ترین و قوی‌ترین مفاصل و استخوان‌های بدن انسان نیز در پاها یافت می‌شود. ۵۰ درصد فعالیت انسان و انرژی‌سوزی در زندگی انسان توسط دوپاها انجام می‌شود. هر دو پا با هم شامل ۵۰ درصد اعصاب بدن انسان، ۵۰ درصد رگ‌های خونی و ۵۰ درصد از خونی است که در آنها جریان دارد.

پیری از پا به بالا شروع می‌شود. ورزش پاها حتی بعد از هفتاد و هشتادسالگی هم هیچ‌وقت دیر نیست. حداقل ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنید تا مطمئن شوید که پاهایتان به اندازه کافی ورزش می‌کنند و از سالم ماندن عضلات پایتان مطمئن شوید.»

توصیه‌هایی برای سلامت مفاصل بدنمان

مدت طولانی در یک وضعیت ثابت مقابل تلویزیون، بر روی صندلی یا مبل ننشینید هر چه حرکت شما بیشتر باشد سفتی و خشکی مفاصل کمتر خواهد بود. همیشه راست‌قامت و کشیده بنشینید و راه بروید.

محافظت از مفاصل در طول زندگی بسیار مهم است؛ زیرا آسیب‌ها می‌تواند مفاصل شما را تخریب کند؛ مثلاً در ورزش‌هایی مانند اسکی، اسکیت حتماً از محافظ زانو و آرنج استفاده کنید.

لیلا مشرق‌پور، مربی ورزش ضمن بیان مطالب بالا توصیه دارد: «اگر مفاصل شما آسیب دیده‌اند کاهش وزن می‌تواند مقدار زیادی فشار را از روی لگن و زانو و پشت شما بردارد وزن اضافه موجب فشار بر روی مفصل می‌شود.

نرمش در آب و پیاده‌روی و انجام حرکات کششی به شرطی که عضلات شما گرم باشد مفید است.

قوی کردن عضلات اطراف مفاصل یعنی فشار کمتر بر روی مفاصل به طور مثال ضعف عضلات ران می‌تواند باعث زانودرد شود. دقت کنید که حرکات ورزشی باید در دامنه طبیعی بدن انجام شود.»

این مربی ورزش در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «هر چه عضلات شکم و پشت شما قوی‌تر باشد به حفظ تعادل بدن شما کمک می‌کند و هر چه تعادل شما بیشتر باشد مفاصل شما هم در هنگام افتادن و سایر جراحات کمتر آسیب می‌بیند.

خوردن ماهی سالمون که منبع غنی از اسید چرب امگا ۳ است یا قرص امگا ۳ که به حفظ سلامت و کاهش التهاب مفاصل کمک می‌کند را فراموش نکنید.

از مصرف کلسیم و ویتامین D که به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند، غافل نشوید.»

جلوگیری از چین‌وچروک پوست با ورزش

ورزش کردن به جلوگیری از مشکلات پوستی مربوط به یک رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده (شکرهای تصفیه‌شده مثل قند و شکر و... و نشاسته‌های تصفیه‌شده مثل آرد سفید، برنج سفید، پاستا، آرد غنی‌شده و ...) و قند نیز کمک می‌کند.

مهین رامشیری، متخصص پوست به گزارشگر کیهان درباره تأثیر ورزش بر پوست می‌گوید: «هر چه قند بیشتری مصرف کنید، احتمال آن زیاد است که با چروک، شلی و افتادگی پوست مواجه شوید، اما ورزش با این عوامل آسیب‌زننده به پوست مبارزه می‌کند.

قند به کلاژن و الاستین آسیب می‌رساند و می‌تواند منجر به ایجاد چین‌وچروک شود. این دو ماده بلوک‌های سازنده ضروری برای پوستی سالم است. خوشبختانه ورزش کردن به پایین آوردن سطح قند خون شما کمک می‌کند و مانع آسیب رساندن مواد غذایی شیرین به پوست‌تان می‌شود.»

وی در ادامه توصیه دارد: «با انجام تمرین‌های قدرتی جای چربی‌ها را که تمام مدت فضا را اشغال کرده بودند با عضله عوض کنید. برای جلوگیری از افتادگی و شل شدن پوست باید چربی‌ها جای خود را به عضله بدهند. وقتی عضلات زیرین حجم و شکل بگیرند، به پوست پایه‌ای محکم می‌دهد که خود را روی آن پهن کند. ساخت عضله در حال کاهش وزن نه‌تنها به محکم ماندن پوست کمک می‌کند؛ بلکه مقدار کالری که در طول روز می‌سوزانید نیز افزایش می‌دهد، پس کاهش وزن‌تان نیز بهبود می‌یابد.»

بسته به ترجیح‌تان، می‌توانید از دمبل، دستگاه و یا ورزش‌هایی که با وزن خود بدن انجام می‌شود استفاده کنید. چهار روز در هفته چنین ورزش‌هایی را در برنامه ورزشی خود بگنجانید. برای اینکه بهترین نتیجه را بگیرید، پروتئین را به وعده‌ها و میان‌وعده‌های خود بیاورید، پروتئین به ریکاوری و قوی شدن از داخل و خارج کمک می‌کند. به یاد داشته باشید اگر خیلی شدید و خیلی زیاد تمرین کنید، ممکن است به فرآیند رشد عضلات لطمه بزنید. به نظر می‌رسد عضلات زمانی بیشترین رشد را می‌کنند که با شدت‌های متفاوتی یک یا دو جلسه در هفته تمرین داده شوند.

یک متخصص ارتوپد: پیری از پا به بالا شروع می‌شود. ورزش پاها حتی بعد از هفتاد و هشتادسالگی هم هیچ‌وقت دیر نیست. حداقل ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنید تا مطمئن شوید که پاهایتان به اندازه کافی ورزش می‌کنند و از سالم ماندن عضلات پایتان مطمئن شوید.

برای مبتدی‌ها توصیه می‌شود سعی کنید با برنامه تضمینی چهارروزه تمرین کنند. مثلاً سینه را با زیر بغل تمرین دهند. پا و ساق را با هم، جلو بازو و پشت بازو را با هم و شکم هم در یک روز جدا.

تمرین با این روش اجازه می‌دهد هر گروه عضلانی را یک‌بار در هفته تمرین دهید در نتیجه فرصت ریکاوری و رشد عضلات به‌خوبی مهیا است. بعد از چند ماه سعی کنید هر گروه عضلانی را دو نوبت در هفته تمرین دهید و روش‌ها را همواره متغیر کنید. تمرین دادن هر عضله بیشتر از دو نوبت در هفته می‌تواند منجر به بروز تمرین‌زدگی شود.

بانک صنعت و معدن
بانک پیشرفت و توسعه

آگهی مزایده عمومی

بانک صنعت و معدن در نظر دارد بهره‌برداری(اجاره) از ملک تجاری خود واقع در اصفهان، خیابان شیخ بهایی، نبش کوچه شمس آبادی، را با شرایط موجود به مدت سه سال از طریق مزایده عمومی واگذار نماید. لذا از کلیه متقاضیان شرکت در مزایده دعوت به عمل می‌آورد جهت اطلاع از شرایط مزایده و دریافت اسناد مزایده از تاریخ انتشار این آگهی به مدت حداکثر ۱۵ روز به سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.Setadiran.ir مراجعه نمایند.

تلفن تماس بانک صنعت و معدن : ۲۷۸۷۲۰۷۳

- کلیه مراحل برگزاری مزایده اعم از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مزایده‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه مذکور انجام خواهد شد. لذا لازم است متقاضیان شرکت در مزایده در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی جهت شرکت در مزایده را محقق سازند.
- اسناد مذکور باید پس از تکمیل و ضمیمه نمودن اسناد مورد درخواست مزایده‌گزار در سامانه مذکور بارگذاری شده و اصل تضمین شرکت در مزایده برای مزایده‌گزار ارسال شود.
- تحویل پاکت تضمین باید بصورت مهر و موم شده و با الصاق یک نامه رسمی از سوی متقاضیان بر روی پاکت و با درج عنوان مزایده تحویل دبیرخانه مرکزی بانک صنعت و معدن شده و رسید دریافت گردد.
- مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد: حداکثر ۱۵ روز از تاریخ انتشار آگهی.
- مهلت بارگذاری اسناد و تحویل پاکت تضمین شرکت در مزایده: حداکثر ۲۰ روز بعد از آخرین مهلت دریافت اسناد از سامانه.
- تاریخ گشایش پاکات و اعلام برنده در سامانه ستاد قابل مشاهده می باشد.
- مبلغ تضمین شرکت در مزایده معادل ۵٪ مبلغ پایه مزایده اجاره بها سه ساله می‌باشد.

روابط عمومی و امور مشتریان
سامانه یکپارچه پاسخگویی: ۰۲۱-۸۳۶۸
bim_prd
www.bim.ir

م الف ۲۵۵۵ — شناسه آگهی: ۱۸۰۷۳۵۸

آگهی تغییرات شرکت سهامی خاص کار و تصویر صنعت به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۴۴۵۸۲ و به شماره ثبت ۱۴۵۷۹

به استناد صورتجلسه هیئت‌مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای هرمان جوزف کنرادی به شماره فراگیر ۷۲۷۵۶۴۷۱ به سمت نایب‌رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶و به سمت مدیرعامل تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ آقای برنداستفان اشمیتز به شماره فراگیر ۹۱۷۰۹۰۷۱ به سمت رئیس هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ خانم بریگیت مارگرت جینه وندیپوت به شماره فراگیر ۹۱۷۰۹۲۰۴ به سمت عضو اصلی هیئت‌مدیره تا تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۶ انتخاب گردیدند. هیئت‌مدیره به اتفاق آراء اعضای حاضر مقرر داشت که کلیه چک‌ها، سفته‌ها، بروات، قراردادها و به‌طور کلی اسنادی که برای شرکت ایجاد تعهد یا از شرکت سلب حق می‌نماید توسط مدیرعامل شرکت با حق توکیل به غیر امضاء و به مهر شرکت ممهور خواهد شد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت مهندسی و تامین پترو امین ارشد خوشنام با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۵۰۸۲۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۰۲۵۸۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی شرکا مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: محل شرکت در واحد ثبتی تهران به آدرس: شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، توحید، کوچه شهید محمود طاهر نیا، بن بست معصومی، پلاک ۱۳، طبقه دوم، واحد غربی کد پستی ۱۴۵۷۸۹۳۵۷۱ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. موضوع شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. امور پیمانکاری، مشاوره، تامین کالا و خدمات در صورت نیاز پس از اخذ مجوزهای لازم.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۳

متقاضیان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱ بانک ملت به نام چاپ و انتشارات کیهان و ارسال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل شده ذیل به صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۳۶۳۱ با پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.

نوع نشریه	یکساله (ریال)	شش ماهه (ریال)	سه ماهه (ریال)
روزنامه کیهان	۴۲/۰۰۰/۰۰۰	۲۱/۰۰۰/۰۰۰	۱۰/۵۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱۶۲/۰۰۰/۰۰۰	۸۱/۰۰۰/۰۰۰	۴۰/۵۰۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱۶۲/۰۰۰/۰۰۰	۸۱/۰۰۰/۰۰۰	۴۰/۵۰۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۲۸/۰۸۰/۰۰۰	۱۴/۰۴۰/۰۰۰	۷/۰۷۰/۰۰۰
مجله زن روز	۲۸/۰۸۰/۰۰۰	۱۴/۰۴۰/۰۰۰	۷/۰۷۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۱۴/۰۴۰/۰۰۰	۷/۰۲۰/۰۰۰	۳/۵۱۰/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۲/۱۶۰/۰۰۰	———	———

توجه:
۱- اشتراک عزیزانی که فرم درخواست آنها تا دهم هر ماه به امور مشترکین برسد از اول ماه بعد برقرار می‌شود.
۲- یک نسخه از کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمائید.
۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت‌شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.
۴- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.
۵- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره ۰۹۱۲۷۹۳۲۵۶۸ با ذکر مشخصات در کانال تلگرام قرار داده به امور مشترکین اطلاع دهید.

فرم تقاضا

نام: ..... نام خانوادگی: ..... نوع نشریه: ..... تعداد نسخه: ..... مدت: ..... ماه
مبلغ پرداختی: ..... ریال شماره فیش بانکی: ..... تلفن: ..... تلفن همراه: .....
آدرس: .....
کد پستی: ..... پست الکترونیکی: .....
شماره اشتراک: .....

امور مشترکین
موسسه کیهان
تلفن: ۳۵۲۰۲۲۷۸-۰۲۱ نمابر: ۳۳۹۱۰۹۲۲-۰۲۱

آگهی تغییرات موسسه غیرتجاری بنیاد تعاون بسیج به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۶۵۱۱۴ و به شماره ثبت ۶۰۴۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد آقای حمید رضا محمد تقی زاده با کد ملی ۰۳۲۰۰۵۰۸۲۳ به عنوان مدیرعامل و رئیس هیئت‌مدیره- آقای علی نصر با کد ملی ۱۲۸۳۳۶۰۹۱۸ به عنوان نایب‌رئیس هیئت‌مدیره- آقای شهرام جعفری با کد ملی ۳۵۵۹۷۰۷۶۹۲ به عنوان عضو هیئت‌مدیره و قائم‌مقام مدیرعامل- آقای علی اصغر داورزنی با کد ملی ۰۷۹۴۴۱۱۲۵۸ به عنوان عضو هیئت‌مدیره- آقای حیدر بابا احمدی با کد ملی ۶۳۲۹۸۲۱۱۶۱ به عنوان عضو هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. موسسه حسابرسی ودجا شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۸۵۵۵۱ به سمت بازرس اصلی و آقای اسماعیل اسلامی با کد ملی ۰۰۵۵۴۹۲۵۷۶ به‌عنوان بازرس علی‌البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند کلیه اوراق و اسناد تعهد آور از جمله قراردادها با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت‌مدیره با مهر بنیاد و در غیاب مدیرعامل با امضاء برادر شهرام جعفری و یکی از اعضای هیئت‌مدیره همراه با مهر بنیاد و اسناد مالی از جمله چکها با امضای مدیرعامل و معاون مالی بنیاد و در غیاب مدیرعامل با امضای برادر شهرام جعفری و معاون مالی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا قائم‌مقام وی همراه با مهر بنیاد معتبر می‌باشد. ترازنامه برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ تصویب گردید. روزنامه‌های کیهان جهت درج آگهی‌های بنیاد تعاون بسیج تعیین گردید.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

مناقصه عمومی T-MA ۸-۷-۴۰۳-۱۰۰ (یک‌مرحله ای همراه با ارزیابی کیفی فشرده)

وزارت راه و شهرسازی
شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی ایران
اداره کل فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

۱ موضوع مناقصه: نظافت ترمینالها، ساختمانها، نمازخانه‌ها و سرویس‌های بهداشتی و سایر خدمات فرودگاه بین‌المللی مهرآباد از طریق اشخاص حقوقی واجد شرایط
۲- مهلت فروش اسناد: از روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۴ لغایت روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۳۰
۳- نحوه دریافت اسناد: بمنظور دریافت اسناد به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir مراجعه شود.
۴- آخرین مهلت ارسال پیشنهادات در سایت: روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ ساعت ۰۹:۰۰ صبح می‌باشد.
۵- زمان بازگشایی پاکات: روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ ساعت ۱۰:۰۰ صبح می‌باشد.
۶- مبلغ سپرده شرکت در مناقصه: ۲۹,۹۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می‌باشد.
۷- مناقصه‌گران باید دارای گواهی صلاحیت وزارت تعاون،کار و رفاه اجتماعی، همچنین شناسه ملی و کد اقتصادی و روزنامه رسمی و صورت‌های مالی حسابرسی را داشته باشند.

اداره کل فرودگاه بین‌المللی مهرآباد

م‌الف ۲۵۲۲ — شناسه آگهی: ۱۸۰۶۰۳۳

نوبت دوم — شماره مناقصه: ۴۸/۰۳/۴۲

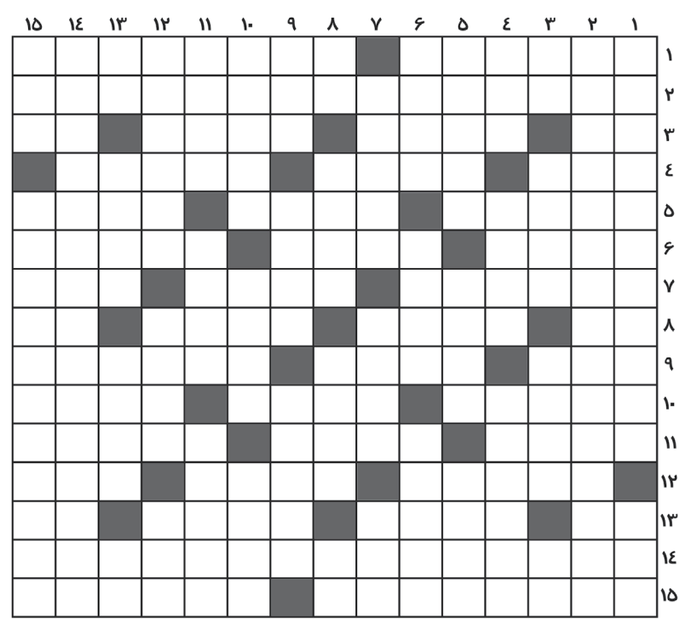
مناقصه عمومی دو مرحله ای
واگذاری دو سالانه پشتیبانی، سرویس، تعمیر و نگهداری سخت‌افزاری و نرم‌افزاری تعداد ۳۱۳ (سیصد و سیزده) دستگاه کیوسک بانکی همراه با تأمین قطعات یدکی و همچنین سرویس‌های منظم دوره‌ای و حمل‌ونقل و جابه‌جائی ۱۸۰ (یکصد و هشتاد) و نصب و راه‌اندازی ۱۵۰ (یکصد و پنجاه) دستگاه کیوسک، بین محل‌های مورد نظر بانک، طبق مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه و پیوست قرارداد.

۱- نام، نشانی و اطلاعات تماس دستگاه مناقصه‌گزار:
بانک مسکن به نشانی تهران، خیابان نلسون ماندلا (آفریقا)، بالاتر از چهار راه اسفندیار، خیابان ارمغان شرقی، پلاک ۸، ساختمان ادارات کل مرکزی بانک مسکن، طبقه دوم، دبیرخانه کمیته عالی قبول معاملات و مناقصات تلفن: ۲۶۲۰۵۷۳۸ و ۷۵۳۵۸۲۲۹
۲- نوع، کمیت و کیفیت خدمات (موضوع مناقصه):
- واگذاری دو سالانه پشتیبانی، سرویس، تعمیر و نگهداری سخت‌افزاری و نرم‌افزاری تعداد ۳۱۳ (سیصد و سیزده) دستگاه کیوسک بانکی همراه با تأمین قطعات یدکی و همچنین سرویس‌های منظم دوره‌ای و حمل‌ونقل و جابه‌جائی ۱۸۰ (یکصد و هشتاد) و نصب و راه‌اندازی ۱۵۰ (یکصد و پنجاه) دستگاه کیوسک، بین محل‌های مورد نظر بانک، طبق مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه و پیوست قرارداد.
۳- نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه:
مبلغ ۸,۰۳۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال(هشت میلیارد و سی میلیون ریال) که لازم است به صورت ضمانت نامه بانکی بدون قید و شرط یا رسید واریز نقدی به حساب شماره ۸۴۴۹/۸ به نام اداره کل حسابداری یا تودیع اوراق مشارکت منتشر شده توسط بانک مسکن ارائه گردد.
۴-توضیحات:
بانک مسکن در نظر دارد مناقصه عمومی دو مرحله‌ای فوق را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و بازگشایی پاکت‌ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. زمان انتشار مناقصه در سامانه تاریخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۵ می‌باشد.

بانک مسکن
م‌الف ۲۵۲۷
شناسه آگهی: ۱۸۰۶۴۹۸

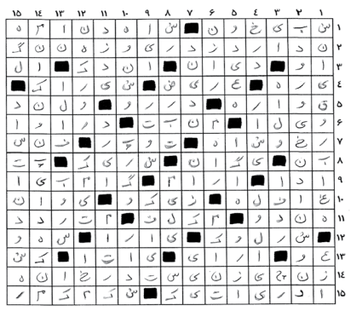
جدول شماره ۱۲۸۹۹

بدون نقطه کور



افقی:

۱- اولین، یکمین - سروده‌ای از لامارتین فرانسوی ۲- پانزده حرف ازین بیت سعدی شیرازی را درین ردیف بگنجانید: گفته بودی که بود در همه عالم سعدی / من به خود هیچ نیم هر چه توگویی آنم ۳- برهنه- مقامی در آتشکده- ترس و هراس- مادر عرب ۴- جمع امت- گیاهی صحرایی- آزادگان، نیکوکاران ۵- عالم محسوس و مادی- گمارنده- قوت اصلی ایرانیان ۶- همراه نوعروسان در قدیم- شکل پیدا کردن- ظلم و ستم ۷- نوعی مشکل سلامت در سالمندان- نوکر خیانتکار اتللو- کارگردان ایتالیایی «جسدهای سرشناس»- ۸- صدای پارگی کاغذ و پارچه- اعتقاد- وسیله ارتباط با محیط- شیر سر بریده ۹- دارایی فقرا و اغنیا- بردبار و صبور- سرزمین باستانی در آسیای میانه ۱۰- گلناز دگرگون شده- کلبه، سرپناه تابستانی- حرکتی از آیندگان ۱۱- امید و آرزو- نمره‌ای برای پرسش آزمون- نزدیکان نسبی یا سببی ۱۲- مترسک جالیز- آفریننده- بزرگ‌ترین غده بدن ۱۳- پسوند شباهت- رود بزرگ آلمان و هلند- بانی مذهب پروتستان - پیش درآمد بند ۱۴- پانزده حرف ازین بیت مولانا را درین ردیف جای دهید: این دعا می‌کرد دایم کای خدا / ثروتی بی رنج روزی کن مرا ۱۵- نمایشی از اورپیدس یونان باستان- شهرت علامه اقبال پاکستانی.

عمودی:

۱- پیشرفت‌های کشورمان به این وضعیت دامن خواهد زد- مکمل آواز ۲- پانزده حرف ازین بیت مولانا را درین ستون جای دهید: کاهلم من سایه خسبم در وجود / خفتم اندر سایه این فضل وجود ۳- عدد شش در عربی- سازنده آفتابه و لگن در قدیم- متوسل به تزویر و ریا- بوی ماندگی ۴- وصف تن رستم دستان- بخشنده- نوشیدن، آشامیدن ۵- در لغت به معنای خشکیدن است- کوچنده به سرای باقی- نشان دهنده گذر زمان ۶- مخترع دینامیت- ملک درآمدزا برای سرداران مغول- یاور پرستان ۷-درنده‌خو- جوان‌مازندرانی- رشدوبالندگی ۸- همسایه پیر تهران- ورزش دسته جمعی- تاریخ نگار- کلمه انتخاب ۹- دیواره دهان، لپ- مصلحت- جمع مملکت ۱۰- ترشح سمی- شاهد- همبازی هاردی ۱۱- وزش باد- مرگ و نیستی- پیشوا ۱۲- دربه‌دری- جهانگرد- صف و رج ۱۳- دست و سلطه- حرف اضافه در فارسی قدیم- هدف - آب روستایی ۱۴- پانزده حرف ازین بیت سعدی شیرازی را درین ستون جای دهید: اگر حاجتی داری این حلقه‌گیر / که سلطان ندارد ازین در گزیر ۱۵- آماس- سرمایه‌ای برای هر کشور پیشرفته و مرفه.